

Ma-5756

K. V. L. 2.

N:o 30156



SOTA-AJAN SIENIRUOKIA

**NEUVOJA SIENIEN KOKOAMISEEN JA
SÄILYTTÄMISEEN SEKÄ SIENILEIVÄN
JA SIENIRUOKIEN VALMISTAMISEEN**

KUSTANNUSOSAKEYHTIÖ OTAVA





h. V. b. 2.

SOTA-AJAN SIENIRUOKIA

NEUVOJA SIENIEN KOKOAMISEEN JA
SÄILYTTÄMISEEN SEKÄ SIENILEIVÄN
JA SIENIRUOKIEN VALMISTAMISEEN

LIITTEENÄ SIENITAU LU



HELSINGISSÄ
KUSTANNUSOSAKEYHTIÖ OTAVA

SOTAJÄRJESTYS
SIVUSTUS

Kustannusosakeyhtiö Otavan
kirjapaino, Helsingissä, 1917

Johdannoksi.

Nyt kun elintarpeitten saanti käy päivä päivältä niukemmaksi, on syytä mahdollisimman tarkoin käyttää oman maan antimia. Niinpä on entistä enemmän alettu kiinnittää huomiota sieniin, jotka ravintoarvoonsa katsoen ja ol-
len helposti kaikkien saatavissa ovat tärkeänä tekijänä nykyisessä ruokataloudessa. Muissa maissa, esim. Ruotsissa, on viime vuosina näyttelyillä, esitelmillä y. m. edistetty sienien tunnetuksi tekemistä. Tämä pikku kirjanen koettaa puolestaan ajaa samaa asiaa, opastaa käyttämään *hyviä* ravintoaineita, joita on saatavissa *halvalla*. Kirjassamme ovat sienileivän ja sieniruokien selostukset ovat laaditut ruotsalaisten lähteitten mukaan. Niillä on se verraton hyvä puoli, että ne ovat sota-aikana kokoonpannut, siis silmälläpitäen nykyisiä poikkeuksellisia oloja, joissa ei perheenemäntä voi turvautua entisiin resepteihinsä.

Tärkeimmät ruokasienemme.

Sieniä keräämään! Koettakaa kerätä niin paljon kuin voitte tätä hyvää, ravitsevaa ja halpaa ravintoainetta. Halpaa? — kysyy moni kummastuneena. Yleensä on sieniä totuttu pitämään kalliina ruokana, »ne vaativat voita ja kermää». Asiassa on perää, mutta sieniä ei välttämättä tarvitse valmistaa tällä totutulla tavalla, niistä voidaan valmistaa maukasta ruokaa paljon yksinkertaisempia aineksia käyttämällä. Ja sienien hankinta käy ylen huokeaksi, kun kerää ne itse!

Mutta nyt seuraakin pahin pulma: te ette tunne yhtään tai varsin harvoja sieniä. Tästä etupäässä johtuukin, että melkein kaikki sienet mätänevät metsiimme. Kaikkialla maamme metsissä, laidunmailla ja tienvarsilla kasvaa ruoaksi kelpaavia sieniä, joita ilmaiseksi on kaikille tarjona. Ne harvat luetut, jotka meillä keräilevät sieniä syötäväksi, ottavat vain muutamia lajeja, usein yhtä ainoata sientä vain. Sellainen yleisesti tunnettu ja arvossa pidetty sieni on *karvarousku* (kuva 8), joka on levinnyt kautta koko maan ja jota sen eri osissa kutsutaan eri nimillä: karvalaukuksi, vahveroiseksi, ihmissieneksi. Mutta on paljon muitakin sieniä, jotka kelpaavat ruoaksi. Sentähden on hyödyllistä oppia tuntemaan edes tärkeimmät niistä. Loppuun liitettyssä sienitaulussa ne ovat kuvatut. Taulun selityksessä on lyhyitä tietoja kustakin sienestä.

Useimmat taulun sienistä (kuvat 1—11 ja 14) ovat n. s. *helttasieniä*, jotka ovat rakenteeltaan samanlaisia kuin

kärpässieni. Kuvat 12 ja 13 esittävät *piikkisieniä*, jotka eivät koskaan ole myrkyllisiä. *Pillisieniä* ovat kaikki *tatit* (kuvat 15—22). Omituisia sieniä ovat *haarukkasienet* (kuva 23) ja *tuhkelosienet* eli *maamunat* (kuvat 24 ja 25) sekä kurttuiset, keväällä kasvavat *mörskysienet* eli *korvasienet* (kuvat 26 ja 27).

Sienien poimiminen ja perkaaminen.

Sienet on kerättävä *nuorina* ja kuivalla säällä. Niitä ei saa koskaan temmata maasta, vaan on kanta ohuella veitsellä sievästi katkaistava maan rajasta. Maanpinnan alla oleva sienikasvin osa (huovasto) vahingoittuu muuten ja sienien jälleenkasvaminen estyy, kun sen sijaan huovasto säilyessään ehjänä voi kasvattaa uusia maanpäällisiä runkoja.

Kun lähdet sieniä keräämään, ota aina kori mukaasi, mieluummin pari, jotta jo poimiessasi voit erotella hauraat ja rauskat sekä painavat sienet! Jos sienet näyttävät madon-syömiltä, halkaise ne heti ja tutki tarkoin, äläkä kuljeta mitään turhaa kotiisi, sillä nämä syötäväksi kelpaamattomat sienet voivat synnyttää satoja uusia!

Älä koskaan taita äläkä potkaise poikki sientä, jota et tunne ja jota et aio ottaa vasuusi! Sinun jälkeesi voi tulla toinen, joka tuntee sen ja tietää, että se on syötäväksi kelpaava.

Älä kisko maasta äläkä hävitä sieniä, joiden varmasti tiedät olevan myrkyllisiä! Ne ovat usein erinomaisen kau-niita, kuten esim. suuri punainen kärpässieni, joka suurissa ryhmissä kasvaessaan tarjoaa silmälle loisteliaan näyn.

Ole kärsivällinen äläkä odota korisi tulevan aina kukkuralleen, heti kun pistät nenäsi metsään! Älä liioin masennu, vaikkakin joskus saat palata kotiisi vähin saaliin, toivo aina parempaa onnea seuraavalla kerralla. *Yhden*

sadepäivän ja *kahden* poutapäivän jälkeen tiedät varmasti löytäväsi sieniiä. Älä suinkaan pidä aikaa, jonka lapsinesi olet viettänyt metsässä sienenpoiminnassa, huonosti käytettynä, vaikkakin sato olisi pienil! Olettehan hengittäneet ihanaa metsäilmaa muutaman tunnin, ja ehkä lapsesi ovat saaneet uusia, haihtumattomia vaikutelmia herkkiin mieliinsä.

Jos aiot myydä osan keräämistäsi sienistä, on se tehtävä heti seuraavana päivänä. Kun tulet kotiin, ota sienet koreista ja levitä tarjottimelle t. m. s., perkaa lika ja neulaset pois, niin että sienet näyttävät puhtailta ja kauniilta, lajittele eri lajit osastoihin, jotka myytäväksi vietäessä erotellaan paperilla toisistaan. Usein näkee torilla sieniiä, jotka ovat suorastaan vastenmielisen näköisiä, täynnä multaa, sammalia y. m.

Kun lähdet sieniiä keräämään, on sinun paras lähteä aikaiseen aamulla, sillä sienet on *samana päivänä* kerättävä, puhdistettava ja pantava säilyyn. Raskas työpäivä perheenemännälle, vallankin kun niitä sattuu aina silloin tällöin sienikauden aikana.

Puhdistaminen on tehtävä huolella — ja kuitenkin tehdään se usein muutoin kunnon perheissä aivan hutiloiden. Etenkin jos sienet kuivataan, on mitä *suurin* tarkkuus tarpeen. Muuten voi sattua, että sienet pari päivää kuivettuaan ovat sisältä madonsyömät. Jokainen sieni halkaistaan ja tutkitaan tarkoin. Jos sieniiä on runsaasti, hylätään kaikki palaset, joissa näkyy madon tuhotöitä. Jos sieniiä on säästettävä, leikellään sieni *ohuiksi* viipaleiksi matotiehyytten poikkisuuntaan, niin että voi tarkoin nähdä, ettei matoja enää piile siellä. Tämä vie aikaa ja sieni tulee turhan paljon paloitteluksi, mutta menettely on tarpeellinen silloin kun on kyseessä joku herkullinen sienilaji, jota ei ole paljon saatavissa.

Usein heitetään pois liian paljon syötäväksi kelpaavia sienien osia, kun sen sijaan matoiset paikat jätetään. Kaikki

madonsyömät osat on poistettava, samoin helтта- ja pilli-kerros vanhoista sienistä. Koviksi ja puumaisiksi käyneet sienien kannat hylätään myöskin. Älä yleensä poimi vanhoja sieniä! Pienet, vastanousseet sienet ovat parhaat ja terveellisimmät, ja etenkin säilytykseen käytettäväksi eivät vanhat sienet ollenkaan sovellu.

Sienien säilyttäminen.

Tuoreina käytettäväksi aiottuja sieniä ei pidä säilyttää kauemmin kuin muutamia tunteja. Jos niitä tahtoo säilyttää pitemmän ajan, pitää ne joko *suolata* tai *kuivata*.

Tavallisin ja nykyjään ehdottomasti edullisin säilyttämistapa on *kuivaaminen*. Kaikkia sienilajeja voidaan kuivata. Erikoisesti soveltuvat siihen orakkaat, pillisienet, rouskut, haperot ja mörskysienet. Sienet perataan, pujotellaan vahvaan lankaan ja pannaan kuivamaan ilmaviin huoneisiin, ylisille tai aittoihin tahi kohtalaisen lämpimään uuniin, mutt'ei auringonpaisteeseen. Näin kuivatuna voidaan niitä säilyttää vuosikausia kuivassa, ilmassa paikassa lankaan pujotettuina tai paperipusseissa. Toinen kuivaamistapa on seuraava: Sienet perataan ja kiehuva, suolalla ja etikalla maustettua vettä (2 rkl. suolaa ja 1 rkl. etikkaa 1 ltr:lle vettä) kaadetaan päälle. Kun vesi on jäähtynyt, nostetaan sienet pyyhkeelle valumaan ja saavat ensin hiukan kuivua, ennenkuin ne pannaan uuniin tai kuivauskoneeseen kuivumaan.

Tavallisia säilytystapoja on myöskin *suolaaminen*. Ennen suolaamista on sienet keitettävä ja vasta jäähdyttyä pannaan ne astioihin. Tähän tarkoitukseen voidaan käyttää joko puu- tahi posliini- tai kiviastioita. Sienet ladotaan kerroksittain astiaan ja joka kerrokselle sirotellaan suolaa. Päällimmäisen kerroksen päälle pannaan puhdas palttina-tilkku ja irtomainen, astiaan mahtuva kansi sekä sen päälle

kivi tai joku muu raskas esine. Suolattuja sieniä ei saa säilyttää liian lämpimässä paikassa, silloin ne helposti happanevat.

Paitsi edelläesitettyjä säilyttämistapoja voidaan sieniä säilyttää monella muullakin tavalla, mutta osaksi ne käyvät vähävaraisille liian kalliiksi, osaksi ovat nykyoloissa mahdottomiakin. Selitettäköön kuitenkin vielä muutamia. Sieniä säilytetään myöskin *ilmanpitävissä purkeissa*. Sienet kiehautetaan, ladotaan purkkeihin, jotka sitten täytetään miedolla suolavedellä. Purkkia keitetään ainoastaan niin kauan, että kansi tarttuu kiinni.

Voissa keittäminen. Sienet (tatit) perataan, huuhdotaan äkkiä, leikataan palasiksi ja paistetaan voissa niin kauan että sieniliemi on kiehunut kokoon. Sienet sekä voi pannaan ilmanpitäviin säilykepurkkeihin. Kiehumisaika: $1\frac{1}{2}$ tuntia. Yllämainitulla tavalla valmistetut sienet säilyvät myöskin tavallisissa lasipurkeissa. Vähän sulattua voita kaadetaan vielä sienien päälle, ja kun se on hyytynyt, peitetään purkit paperilla.

Ryydeillä maustetussa etikassa keitettyinä saadaan sienistä hyvää paistisalaattia. Yhdenkokoisia, pieniä sieniä (etikassa säilytettäväksi soveltuvat esim. nuoret karvaurskut, valmuskat, vahverot, haarukkasienet, haperot, herkkusienet, maustesienet sekä monet muut sienet) kiehautetaan suolatussa vedessä, pannaan pyyhkeelle valumaan ja jäähtyneinä ladotaan purkkeihin. Etikka ja mausteet (7 dl. viinietikkaa, $1\frac{1}{2}$ dl. sokeria, $\frac{1}{2}$ rkl. suolaa, $\frac{1}{2}$ rkl. valkopippuriherneitä, $\frac{1}{2}$ rkl. neilikoita, 1 tl. muskottikukkaa, 2 laakerinlehteä) keitetään kunnes etikassa on tuntuva mausteiden maku. Etikkaliemi siivilöidään ja kaadetaan kylmänä sienien päälle. Purkki peitetään paperilla ja säilytetään viileässä paikassa.

Sienien käyttäminen ruoanlaitossa ja leipomisessa.

Sieniä ruoaksi valmistettaessa on muistettava, että jotkut syötävätkin sienet sisältävät myrkyllisiä ja kirpeitä aineita, jotka vasta *suolavedessä kiehauttamalla* katoavat. Sellaisia ovat esim. *korvasienet*, useimmat *rouskut* ja *haperot*. Jos on epätietoinen siitä, onko sieni myrkyllinen, on se aina ennen käyttämistä kiehautettava suolavedessä. Silloin sienimyrkky liukenee veteen, joka tietysti heitetään pois, ja sientä voi vaaratta käyttää ruoaksi. Vielä on muistettava, ettei sieniä keitetä eikä paisteta liaksi. Silloin ne näet käyvät sitkeiksi ja kadottavat miellyttävän makunsa. *Suolattuja* sieniä pitää ennen käyttämistä hyvin huuhtoa kylmässä vedessä, joka usein vaihdetaan. Niitä käytetään myöskin sellaisinaan suolakalan asemesta tai paistettuina perunain kera. Kun *kuivattuja* sieniä aiotaan käyttää, on niitä ensin liotettava vedessä ja keitettävä, kunnes ne paisuvat. Kiehauttamisen jälkeen ne huuhdotaan kylmässä vedessä, jotta niiden poimuihin ja ryppyihin jääneet hiekkajyvät poistuisivat. Tämä on huomioon otettava varsinkin mörskysienten suhteen, joiden lukuisiin poimuihin usein jää hiekkajyviä; voipa niitä kannan kasvaessa jäädä sen sisäänkin, jonka vuoksi se mainituilla sienillä on halkaistava. Sitten niitä voi käyttää samalla tavalla kuin tuoreita ja suolattuja sieniä.

Sienileivän leipominen.

Yleisiä sääntöjä.

Sienet perataan hyvin, huuhdotaan kylmässä vedessä ja pannaan sitten kiehuvaan veteen, jonka annetaan vain akkia kiehahtaa. Sienet kaadetaan siivilään tai lävikköön

ja valellaan nopeasti kylmällä vedellä. Sienet saavat valua siivilässä ja sitten kaksin kerroin asetetulla palttinakankaalla, mutta niitä ei saa pusertaa eikä vääntää. Sillä tavoin valmistettuna sienistä katoaa suurimmaksi osaksi leipomisessa haitallinen vieras maku, joka muuten kyllä katoaa kokonaan taikinan noustessa.

Pääehtona, jos tahtoo saada hyvää leipää, on: antaa sienien ja jauhojen nousta yht'aikaa, hitaasti eikä liian lämpimässä paikassa. Ei esim. saa ollenkaan yhtä hyviä tuloksia, jos ensin antaa taikinan nousta ja sitten sekoittaa sienet joukkoon. Jos yrittää leipoa leipää sienistä, joita ei ole kiehautettu, ovat tulokset paljon huonommat sekä makuun että kokoon nähden. On myöskin todettu, että saadaan enemmän leipää sienistä ja vehnä jauhoista yhdessä käytettyinä kuin vastaavasta määrästä ruisjauhoja ynnä sienä.

Luonnollisesti pitää sienileipään nähdenkin sama sääntö paikkansa kuin yleensä muuhun leipään, nim. että mitä enemmän voita, sokeria y. m. siihen käytetään sitä parempaa leipä tulee ja sitä enemmän se nousee.

Leipään voi käyttää mitä sienä tahansa, vaikk'ei aina saavutetakaan yhtä hyviä tuloksia, mutta on luonnollisesti sopimatonta käyttää leipään sellaisia sienä, jotka helposti saa myydyksi ja jotka ovat arvokkaat ruoanlaitossa käytettäviksi. Ei liioin tule leipään tuhlata sellaisia sienä, joilla on erikoisen hieno aromi. Mainittakoon siis esimerkiksi muutamia laatuja, jotka ovat todetut erikoisen hyötyisiksi leipomisessa: typäskääpä, keltahaarakas, vahakas, härmämalikka, tuoksumalikka, hapero, lampaankääpä ja valmuska. (Pari viimeksimainittua kuitenkin vain toisten kanssa sekoitettuina.)

1,200 gr. hyvin puhdistettuja sienä painaa noin 1,000 gr., sittenkuin ne ovat kiehautetut ja kuivuneet. On siis aina laskettava 1,200 gr. sienä 1,000 gr. jauhoja kohti.

Ruokaleipä.

1,200 gr. hyvin perattuja sieniiä valmistetaan kuten edellä on selitetty, sekä jauhetaan 3—4 kertaa lihamyllyssä. Muutamia kylmiä perunoita pannaan viimeksi myllyyn, jotta sienet tarkoin lähtisivät myllystä. Perunoita ei lisätä leipätaikinaan, mutt'ei ole ollenkaan vaarallista, vaikka niistä tulisi joku siru sienien mukana, pääasia on, että kaikki sienet saadaan myllystä. $\frac{2}{3}$ ltr. maitoa, 1 tl. suolaa, hienonnettuja mausteita (anista, saksankuminaa y. m. s.), 50 gr. voita tai rasvaa, 50 gr. sokeria, hiukan veteen liuotettua hiivaa lämmitetään kasarissa ja sekoitetaan hienonnettujen sienien joukkoon. Tähän seokseen sotketaan kilo vehnä jauhoja, joista kuitenkin on hiukkasen säästettävä taikinan leipomista varten. Kun taikina sitten on noussut 2 à 3 tuntia, vastataan se uudelleen, saa taas nousta tunnin, vanutetaan leivinpöydällä ja leivotaan sitten. Taikinasta voidaan leipoa tavallisia pullia, limppuja, tai mitä kukin haluaa.

Seoksesta saadaan noin 16—17 tavallista, noin lautasen kokoista ruokaleipää.

Kahvileipä.

Sienet valmistetaan samoin kuin edellä on selitetty. Taikina valmistetaan myös samalla tavoin, vain sillä erotuksella, että käytetään enemmän voita, sokeria ja mausteita. Taikinasta leivotaan palmikoita, rinkiöitä, wienerleipiä (tai mitä kukin tahtoo), jotka voidellaan veteen vispilöidyllä munalla, sirotellaan päälle hiukan karkeata soke-ria ja mantelia ja leivät kypsennetään kauniin ruskeiksi.

1,200 gr. sieniiä,

1,000 gr. vehnä jauhoja,

100 gr. voita,

100 gr. sokeria,
 $\frac{2}{3}$ ltr. maitoa,
 hiivaa ja kardemummaa,
 1 muna.

Taikinasta saadaan noin 12 pientä kahvileipäpalmikkoa (munan voi säilyttää viileässä paikassa, jolloin siitä riittää useammaksi kerraksi).

Ruissihtijauholeipä.

Haaleaan veteen sekoitetaan mausteet, hiiva, suola ja sienet. Jauhot sotketaan. Osa niistä säästetään leipomista varten. Tämä seos tehdään iltaa ennen leipomista; seuraavana aamuna taikina sotketaan, saa jälleen nousta tunnin, leivotaan sitten pieniksi kakuiksi, jotka pistellään haarakalla. Kun ne ovat nousseet hyvin, kypsennetään ne tavallisessa uuninlämmössä.

1,200 gr. sieniä,
 1,000 gr. sihdattuja ruisjauhoja,
 $\frac{1}{2}$ ltr. vettä,
 mausteita ja suolaa,
 hiivaa.

Seoksesta saadaan suunnilleen 1,700 gr. leipää.

Musta leipä.

Sienet ja taikina valmistetaan kuten edellisessä reseptissä on neuvottu, vain sillä erotuksella, että seokseen käytetään lesemättömiä, karkeita ruisjauhoja. Taikinasta saadaan noin 1,600 gr. erittäin hyvää leipää.

Pannukakku.

$\frac{1}{2}$ ltr. maitoa ja $\frac{1}{2}$ ltr vettä lämmitetään, siihen lisätään 1,000 gr. jauhettuja sieniä sekä hiukan hiivaa, vehnä-jauhoja vispilöidään joukkoon, kunnes taikina käy niin paksuksi, että se erottuu vispilästä. Taikina saa nousta pari tuntia ja kypsennetään paistinpannussa, kuten ohukaiset ja pannukakut, ei kuitenkaan liian kovalla tulella. Tarjoillaan kylminä tai lämpiminä sokerin tai hillon kera.

Huom.! Tähän ei tarvita munia, nouseminen korvaa ne, niin että kakut siitä huolimatta tulevat kuohkeita ja keveitä.

Silavapannukakku.

Valmistetaan kuten edellinen. Seokseen lisätään kinkkui tai silavakuutioita, jotka sitä ennen hiukan ruskeutetaan paistinpannussa. Olisi tuhlausta tarjota hilloa tämän pannukakun kera.

Sieniruokia.

Hienommat sienilajit, kuten kaikki herkkusienet, vaiverot, vaalea orakas, keltavahakas, mörskysienet, leppärousku, kultarousku, keltavalmuska, sinivalmuska, muutammat hapero-lajit, ukonsienet y. m. ovat erikoisen maukkaita ruoanlaitossa käytettäväksi. Sen vuoksi ne on poimittaessa erotettava toisista. Sitä paitsi maksetaan niistä hyvin, joten ne kannattaa myydäkin. Ellei ole tilaisuutta kaupata sieniä torilla, voi niitä kaupata ravintoloihin. Toivokaamme, että sieniä aletaan yhä enemmän käyttää; siitä koituisi parempiosaisille iloa ja nautintoa sekä hyötyä

ja taloudellista etua *niille, joiden välttämättä tulisi koettaa hankkia itselleen lisätuloja.*

Olen tahtonut huomauttaa tästä siksi, koska alempana annettuihin resepteihin vallan hyvin voi käyttää tavallisia sienilajeja eikä suinkaan yksinomaan hienoja ja parhaiten kaupaksi käypä. Mutta luonnollisesti jokainen voi käyttää mitä sieniä haluaa.

Lihapyörökät.

Niitä valmistettaessa voidaan käyttää kaikkia sienilajeja ja parhaat pyörökät saadaan sekoittamalla useita lajeja. Syvälautasellinen perattuja sieniä kiehautetaan hetkisen ja valmistetaan samoin kuin ennen on selitetty. Jauhetaan lihamyllyssä yhdessä parin sipulin ja muutaman kylmän, keitetyn perunan kanssa, vaivataan maidossa liuotetun vehnäleivän tai korppujen, munan, pippurin ja suolan kera. Paistetaan keltaisenruskeiksi rasvassa tai voissa. Annoksen pitäisi riittää 5 hengelle. Tarjotaan keitettyjen perunoitten ja, jos on, puolukoitten kera. Jos pyörökät ovat hyvin valmistetut, voi niitä tuskin erottaa oikeista lihapyörököistä.

1 lautasellinen sieniä,
korppuja,
1 muna,
sipulia, mausteita,
rasvaa, voita.

Muhennetut sienet.

Sienet, yhtä lajia tai sekoitettuja, leikataan palasiksi ja menetellään kuten on ennestään selitetty. Muhennokseen käytetään voita, jauhoja ja maitoa, pippuria ja suolaa,

jotain maustetta — kuten muskottia tai kanelia — ynnä lusikallinen sokeria. Kun seos on kiehahtanut, lisätään sienet ja annetaan kiehua hetken. Voi voidaan jättää pois, mutta luonnollisesti muhennos on maukkaampaa ja ravitsevampaa vain kera kuin ilman voita valmistettuna.

Tarjotaan keitettyjen perunoitten tai voileipien kera. Soveltuu illallisruoaksi.

1 syvälautasellinen perattuja, palasiksi leikattuja sienä,
50 gr. voita,
2 rkl. jauhoja,
 $\frac{1}{3}$ ltr. maitoa,
mausteita ja sokeria.

Paistetut sienet.

Useammanlaisia sienä sekoitetaan, leikataan palasiksi, (kiehauttaminen on tarpeetonta, ellei seokseen ole käytetty joitakin erikoisen kitkeriä tai karvaita sienä), pestään ja kaadetaan lävikköön valumaan. Kuorittu, hienonnettu sipuli ruskeutetaan voissa tai rasvassa paistinpannussa, sienet lisätään, sirotellaan päälle hiukan pippuria ja suolaa ja käristetään hetken aikaa kovalla tulella, nostetaan sitten sivulle hiljalleen paistumaan kannen alla. Tarjotaan keitettyjen perunoitten kera.

1 lautasellinen sienä,
50 gr. voita,
sipulia ja mausteita.

Sienikyljys.

Tähän käytettäväksi soveltuu esim. lampaankääpä, valmuska y. m. Sienet perataan ja huuhdotaan, nostetaan pyyhkeelle valumaan, sirotellaan päälle hiukan pippuria

ja suolaa ja annetaan kuivua hetken aikaa. Sienien tulee olla joko kokonaisia tai suurina palasina. Ne kastetaan ensin maitoon, sitten survottuihin korppuihin tai karkeihin ruisjauhoihin. Paksussa paistinpannussa ruskeutetaan voita tai rasvaa ja siinä paistetaan kyljykset kummaltakin puolen kauniin keltaisenruskeiksi, asetetaan sitten vadille. 1 rkl. jauhoja vispilöidään liemeen, lisätään maitoa, annetaan kiehahtaa, ja kastike siivilöidään kyljyksien päälle. Kyljykset tarjotaan perunoitten, herneitten tai papujen kera. Erinomaisen hyviä.

Voita,
jauhoja ja mausteita,
maitoa.

Lihavanukas.

Otetaan lautasellinen jauhettuja, erilaisia sieniä. Ne lajit, joissa voi olettaa olevan oudon maun, kiehautetaan, hienommat lajit käytetään kiehauttamatta. Sienien joukkoon sekoitetaan kupillinen puolipehmeiksi keitettyjä riisiryynejä, muna, pippuria, suolaa, pari hienonnettua sipulia, 2—3 maidossa liotettua korppua; pari ruokalusikallista sulattua voita tekee ruoan paljon maukkaammaksi, mutta voidaan hyvin jättää poisikin. Kaadetaan voideltuun vuokaan ja paistetaan uunissa tunnin ajan tai kunnes vanukas on kiinteä ja keltaisenruskea. Tarjotaan lämpimänä keitettyjen perunoitten kera. Erinomaisen maukas, muistuttaa eksyttävässä määrässä oikeata lihavanukasta.

Riisiryynejä,
mausteita ja sipulia,
korppuja,
1 muna,
voita.

Kinkkuvanukas.

Valmistetaan samoin kuin edellinen, sillä erotuksella vain, että seokseen lisätään kinkku- tai silavakuutioita, jotka sitä ennen ovat hiukan ruskeutetut paistinpannussa. Voin ja rasvan voi silloin jättää pois.

Lihavanukas perunoitten hera.

Jauhetut sienet käristetään voissa tai rasvassa parin hienonnetun sipulin hera. Keitettyjä perunoita leikataan ohuiksi viipaleiksi. Sienet ja perunaviipaleet asetetaan kerroksittain voideltuun vuokaan, johon on ripoteltu survottuja korppuja. 2 maidossa vispilöityä munaa ynnä pippuria, suolaa, sokeria, muskottia kaadetaan vuokaan seoksen päälle. Paistetaan keltaisenruskeiksi noin tunnin ajan. Varsin maukas. Soveltuu tarjottavaksi illallispöydässä voileipien hera.

1 lautasellinen sieniä,
voita,
2 munaa,
perunoita,
maitoa,
mausteita.

Pihvipaisti.

Parhaiten tässä käytettäviksi soveltuvat suuret, kiinteät sienet, jotka tarkoin perataan ja puhdistetaan, ripotellaan hiukan pippuria ja suolaa päälle ja nostetaan hetkeksi pyyhkeelle valumaan. Ne paistetaan äkkiä voissa tai rasvassa ja asetetaan lämpimälle vadille sitä mukaa kuin ne käyvät kummaltakin puolen ruskeiksi. Pari kuorittua sipu-

lia leikataan poikittain viipaleiksi ja ruskeutetaan voissa erikseen. Käristetyt sipuliviipaleet kaadetaan sienille. Tarjotaan keitettyjen tai paistettujen perunoitten kera.

50 gr. voita,
sipulia, mausteita.

Pyttipannu.

Erilaisia sieniä perataan, huuhdotaan ja asetetaan pyyhkeelle kuivamaan. Ne leikataan kuutioiksi ja käristetään pannussa yhdessä sipulin ja perunoitten kera, jotka myöskin ovat leikatut kuutioiksi, pippuria ja suolaa sirotellaan päälle. Tarjotaan kuumana.

Voita,
perunoita ja sipulia.

Luonnollisesti voidaan jokaiseen edelläselitettyyn ruokalajiin lisätä kalaa, lihaa, silavaa tai muita rasva-aineita. Ruotsissa on useimmiten sekoitettu niihin muita kasviksia ja myöskin rasvaa, voita, munia y. m. Sieniruoat ovat kuten muutkin ruoat sellaisia, että ne vaativat valmistettaessa aineksia niin kasvi- kuin eläinkunnasta.

Lampaantatista valmistettavia ruokia.

Lampaankääpä eli -tatti soveltuu erinomaisesti käytettäväksi muutamanlaisten vihannesten kanssa, esim. suikaleisiin leikattuna ja keitettynä yhdessä vihreitten papujen kanssa, jotka niinikään ovat leikatut suikaleiksi. Kiehautetaan kuten tavallista muhennosta noin 10 min. jauhujen, maidon, sokerin, pippurin, suolan ja muskotin kera.

Hyvin hyvä.

Pieniksi nelikulmioiksi leikellyt lampaankäävät keitetään vihreitten silpoherneitten kanssa, suurustetaan voilla, jauhoilla, persiljalla, pippurilla ja suolalla.

Hyvin hyvä.

Palasiksi leikellyt lampaankäävät keitetään yhdessä samoin palasiksi leikeltujen porkkanoitteen kera, suurustetaan voilla, jauhoilla, persiljalla, pippurilla ja suolalla.

Hyvin hyvä.

Suomu-orakas säilykesillinä.

Kukapa meistä ei olisi metsissä retkeillessään nähnyt tätä kaikkialla runsaasti tavattavaa sientä, joka ei juuri ole erikoisen puoleensavetävän näköinen. Ja totta onkin ettei se voimakkaan hajunsa vuoksi, joka ilmenee heti kun sieni tulee kosketukseen lämmön kanssa, kuten keitetäessä tai paistettaessa, sovellu mihin hyvänsä. Mutta raakana valmistettuna se sen sijaan on herkullinen ja soveltuu usealla tavalla käytettäväksi. Paras ja huokein tapa on valmistaa siitä säilykesilliä.

Oikein suuria sieniä (koska niiden liha on paksuinta ja valkoisinta) perataan ja kuivataan hyvin, leikataan 1 cm. leveiksi suikaleiksi, lähtien sienien keskiosasta ulkoreunaan, ladotaan maljaan tai ruukkuun yhdessä parin ohuiksi viipaleiksi leikatun sipulin kera. Muutamia laakerinlehtiä, kokonaisia maustepippurijyväsiä, hyppysellinen suolaa, tavallista hyvää ruokaetikkaa ynnä pari ruokalusikallista sokerijauhoja kaadetaan seokseen. Annetaan seistä pari tuntia. Muistuttaa eksyttävästi hyvää säilykesilliä.

Sienikeitto.

Mitä ruoaksi kelpaavia sieniä tahansa, ei kuitenkaan karvaita eikä kitkeränmakuisia ja mieluummin muutamia hienotuoksuisia joukossa — kuten herkkusieniä, ukonsieniä y. m. — paloitellaan. Vettä ja vähän suolaa kaadetaan päälle ja annetaan seoksen kiehua pari tuntia tiiviin kannen alla. Kaadetaan liemimaljaan. Palanen voita ja pari lusikallista vehnä jauhoja käristetään yhdessä kasarissa. Keitto kaadetaan siihen ja saa taas kiehua 5 à 10 min.; maistetaan, vaatiiko keitto lisää pippuria tai suolaa. Jos sitten, kun keitto on liemimaljassa, tahdotaan vatkata munankeltuainen ja hiukan kermamaitoa joukkoon, on silloin valmistettu suorastaan *kuninkaallinen* keitto.

Sienikeitto vihannesten kera.

Useammanlaisia, palasiksi leikeltynyjä sieniä, kaikenlaisia vihanneksia (paitsi kaalia), myöskin paloiteltuina, muutamia kokonaisia maustepippurijyväsiä, suolaa ja vettä keitetään yhdessä, kunnes vihannekset ovat pehminneet. Keittoa tarjotessa ripotellaan siihen hienoksi hakattua persiljaa. Jos tahdotte kustantaa siihen vähän hyviä kokkareita, niin sitä parempi.

Suolavettä sienille.

- 4 ltr. vettä,
- 1 ltr. vuorisuolaa,
- $\frac{1}{2}$ ltr. sokeria.

Keitetään hyvin ja kuoritaan. Suolavettä ei saa kaataa sienille, ennenkuin se on hyvin jäähtynyt.

Sienileipää suolatuista sienistä.

Suolatut sienet ovat aivan yhtä hyviä kuin tuoreet käytettäväksi leipomiseen. Sienet nostetaan suolavedestä, annetaan valua ja punnitaan. Suola liotetaan pois, sienet pannaan kylmään veteen ja annetaan seistä seuraavaan päivään. Sitten ne kiehautetaan äkkiä, huuhdellaan kylmässä vedessä ja käytellään aivan kuin tuoreita sieniä kaikenlaista leipomista ja muuta ruoanlaittoa varten. Mutta luonnollisesti ei niihin tarvitse käyttää suolaa ei leipään eikä ruokaan käytettäessä. Muutoin käytetään aivan samat ainekset kuin tuoreisiin sieniin, ja oikein valmistettuna voi tuskin erottaa suolattuja tuoreista, enemmän maun kuin näönkään suhteen. 1,200 gr:sta suolattuja sieniä saadaan noin 1,000 gr. kiehautettuja.

Kuivatuista sienistä valmistettu leipä.

Sienet pannaan kylmään veteen vähintään vuorokautta ennen leipomista, kiehautetaan sitten, mutta niiden tulee kiehua 30 min. Kaadetaan siivilään, pannaan pyyhkeelle valumaan ja menetellään muutoin kuin tuoreita sieniä käytettäessä. Kuitenkin on huomattu, ettei kuivatuista sienistä valmistettua leipää voi kokoon eikä makuun nähden verratakaan tuoreista tai suolatuista sienistä valmistettuun leipään. 1,000 gr:sta tuoreita, hyvin perattuja sieniä saadaan 100—200 gr. kuivattuja riippuen eri sienilajien vedenpitoisuudesta.

Sienitaulun selitys.

- A. **Helttasieniä.** (*Lakin alapinnalla ohuita, lehtimäisiä helttoja.*)
1. **Korkea ukonsieni.** Suurin ja komein kaikista helttasienistä, varsi korkea, suomuinen ja tyvestä sipulimaisesti turvonnut. Lakki täynnä tummanruskeita hilseitä eli suomuja. Varressa oleva rengas ei ole varteen kiinnikasvanut, vaan voi sitä siirtää ylös ja alas pitkin vartta. — Hyvä ruokasieni.
 2. **Mustesieni.** Yleinen kesällä ja syksyllä, etenkin puutarhoissa, navetoiden läheisyydessä ja yleensä väkimultaisissa paikoissa. *Aivan nuorena* hyvänmakuinen. Vanhempana lakin ruvettua levenemään, kelpaamaton.
 3. **Kirpeä hapero** (eli pilperoinen). On *yleisen haperon* (kuva 5) näköinen, mutta eroaa siitä siinä, että sen liha peittävän nahan alla on punertavaa niinkuin sen jalkakin. Maku tuoreena kirpeä, jonka vuoksi se on kiehautettava ennen käyttöä tai säilöönpanoa (suolausta).
 4. **Suppilohapero.** Vaaleahko. On muutamain valkoisten **rousujen** näköinen, mutta sen erottaa rouskuista siitä, ettei haperosta koskaan taitettaessa juokse *maitonestettä* niinkuin rouskuista. Kiehautettava ennen käyttöä tai säilöönpanoa.
 5. **Yleinen hapero.** Lakki hyvin vaihteleva väriltään (Vrt. kuvaa.) Jalka valkea. Heltat aluksi vaaleat, lopulta melkein munankeltaiset. Itiöt samoin. Maku on tuoreenakin mieto.
 6. **Mustarousku.** Lakki mustanvihreä, tahmeahko, nuoremilla reunat sisäänkiertyneet ja keltakarvaiset, vanhemmilla lakki laakea ja kalju tahi hienosti keltakarvainen. Maitoneste *valkeata*, kirpeää. Hyvä. Kiehautettava ennen käyttöä tai säilöönpanoa. Sopiva suolattavaksi.
 7. **Haaparousku.** Siniharmahtava. Pinta kuiva ja kalju. Maitoneste *valkeata*, kirpeätä. Kiehautettava.
 8. **Karvarousku** (karvalaukku). Yleisimmin käytetty ruokasienemme. Maitoneste *valkeata*, kirpeätä. Sopiva suolattavaksi. Kiehautettava.
 9. **Leppärousku.** On edellisen näköinen, mutta kalju. Sen maitoneste on *keltaista*. Erittäin hyvä.

10. **Herkkusieni.** Tunnetaan parhaiten siitä, että heltat, jotka nuorina ovat valkeita, sittemmin käyvät punertavanruskeiksi, lopulta mustanruskeiksi. Ruohikoissa tallien lähistöillä, puutarhoissa. Herkullinen.
 11. **Valkea kärpässieni.** *Myrkyllinen* niinkuin tavallisenkin kärpässieni. On herkkusienen näköinen, mutta eroaa siitä sen kautta, että sen heltat ovat *pysyvästi valkeat*, ja että sen kannan tyvi on sipulimaisesti turvonnut ja tupellinen. Metsissä.
 14. **Keltavahvero.** Koko sieni munankeltainen (siitä sen nimi *ruskuaissieni*). Heltat jatkuvat alas pitkin kantaa. Vanhastaan käytetty hyvä ruokasieni. Kasvaa ryhmissä havumetsissä.
- B. **Piikkisieniä.** (*Lakin alapinta pehmeiden piikkien peittämä.*)
12. **Vaalea orakas.** Lakin reuna tavallisesti aaltomainen, säännötön, valkea vaaleankeltaisine tai heikosti tilienvärisine värivivahduksineen. Raakana hiukan kitkerän makuinen. Kiehautettava ennen suolausta. Sopii kuivattavaksi.
 13. **Suomu-orakas.** Kasvaa havumetsissä, usein pitkissä käyräviivaisissa riveissä tai laajoissa ympyröissä. Raakana kitkerän makuinen. Kiehautettava ennen suolausta. Sopii myös kuivattavaksi.
- C. **Pillisieniä.** (*Lakin alapinta hienojen, tiiviisti toisiinsa liittyvien onttojen pillien peittämä.*)
15. **Herkkutatti.** On meidän kaikkein herkullisimpia ruokasieniämme. Lakki tummanruskea, kalju ja kuiva. Pillit aluksi valkeita, sittemmin keltaisia.
 16. **Punikkitatti.** Lakki punaruskea, kiinteä, heikosti hienokarvainen.
 17. **Hepotatti** (= lehmän tatti). Lakin väri hyvin vaihteleva. Tavallisimmin ruskeanharmaa tai tummanruskea. Perattaessa on paras poistaa kannan alin, sitkeä osa, samoin kuin pillikkeet, jotka ovat usein hyönteisten turmelemia.
 18. **Voitatti.** Lakin ruskea päällysnahka hyvin limainen, helposti irti lähtevä. Alta vaaleankeltainen, nuorena valkoisen kalvon verhoama. — Ainoastaan nuoria sieniä on kerättävä. — Ei kelpaa kuivattavaksi.

19. **Kangastatti.** Kellertävän ruskea. Pillikerros kanelin ruskea, kosketuksesta hieman sinertyvä. Havumetsissä, kanervikoissa, hietapohjalla yli maan. Syötävä, mutta ei useiden muiden tattien veroinen.
20. **Sappitatti.** *Myrkyllinen.* Nuorena hyvin herkkutatin näköinen, mutta eroaa siitä siinä, että lakki on väriltään likaisen harmaankellertävä, että aluksi valkeat pillit pian käyvät *ruusunpunaisiksi* sekä ennen kaikkea siitä, että maku on kitkerän karvas.
21. **Samettitatti.** Ruskeanvihreä, hyvin hienokarvainen, samettimainen pinnaltaan. Pillit vihreänkeltaisia.
22. **Lampaantatti.** Lakki hyvin kiinteä, valkoinen, vanhemmiten päältä halkeillut. Kanta lyhyt, kalteva. Havumetsissä. Kasvaa tavallisesti ryhmissä. Kiehautettava ennen suolausta. Sopii kuivattavaksikin.

D. **Haarukkasienet.** (*Pensasmaisesti haaroittuneita.*)

23. **Keltahaarakas.** Haarat tasakorkuisia, yksivärisiä, keltaisia. Haaromaton tyviosa valkea, hyvin paksu. Kasvaa etenkin havumetsissä. *Kelpaa syötäväksi vain nuorena.*

E. **Tuhkelosieniä.** (*Pallomaisia.*)

24. **Nurmikuukunen.** Pallon muotoinen, omenan kokoinen, maidonkarvainen. Ainoastaan nuoret sienet kelpaavat, niin kauan kuin liha on valkeaa ja kiinteätä.
25. **Ukonkuukunen.** Edellistä paljon suurempi, harmaaseen vivahtava; pinta ruutuisen uurteinen. Kelpaa ruoaksi kuten edellinen.

F. **Mörskysieniä.** (*Kurttuisia.*)

26. **Tavallinen korvasieni.** Lakki ontto, syväpoimuinen, moniurteinen, väriltään mustanruskea. Kanta paksu, vaaleampi, ontto ja usein hyvin säännötön ja kuoppainen. Sopiva kuivatettavaksi. Sisältää *helvella-happoa*, joka häviää sienien oltua kuivattuna vähintään neljä viikkoa. Kevätsieni.
27. **Huhtasieni.** Lakki väriltään likaisen ruskea tai harmaankeltainen ja jakautunut verkkomaisiin kuoppiin. Kasvaa säännöllisesti ryhmissä, riveissä tai ympyröissä huhtamailla, metsiköissä tai vanhoissa puutarhoissa. — Sisältää myös *helvella-happoa*. (Kts. edellistä.) — Kevään varhaisimpia sieniä.



1. Korkea ukonsieni. 2. Mustesieni. 3. Kirpeä hapero. 4. Suppilohapero. 5. Yleinen hapero. 6. Mustarousku. 7. Haaparousku. 8. Karvarousku. 9. Leppäruosku. 10. Herkkusieni. 11. Valkea karpäsieni (myrkyllinen). 12. Vaalea orakas. 13. Suomu-orakas. 14. Keltavahvero. 15. Herkkutatti. 16. Punikkitatti. 17. Hepotatti. 18. Voitatti. 19. Kangastatti. 20. Sappitatti (myrkyllinen). 21. Sametitatti. 22. Lampaantatti. 23. Keltahaarakas. 24. Nurmikuukunen. 25. Ukonkuukunen. 26. Tavallinen korvasieni. 27. Huhtasieni.

~~k. 24.6.2.~~
Ma-5756
Sota-ajan



Hinta 85 p.

HY VIKIN KAMPUSKIRJASTO



1150401315